

climats

Le magazine de votre retraite

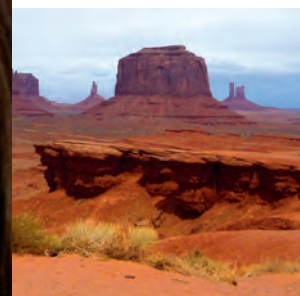


CNRACL

CAISSE NATIONALE DE RETRAITES
DES AGENTS DES COLLECTIVITÉS LOCALES



Des **écoles**
pour **seniors** très
dynamiques p. 10



À la conquête
de **l'Ouest**
américain p. 12

Sous les **claviers,**
le **partage** p. 4

juillet 2013
n° 73

En bref

Pour rappel

Votre magazine *Climats* vous est adressé gratuitement trois fois par an, en mars, juillet et octobre, directement chez vous.

Nul besoin de le demander, vous le recevez automatiquement si vous percevez une pension de la CNRACL.

72 % de femmes dans l'effectif total des pensionnés CNRACL.

Vous vivez où ?

Le trio de tête de résidents pensionnés CNRACL est :
l'Île-de-France avec **137 970** pensionnés,
la région Rhône-Alpes avec **98 154** pensionnés,
et enfin **la Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA)** avec **96 269** pensionnés.

POUR CONTACTER VOTRE CAISSE DE RETRAITE

1 Par courrier (évituez les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) :
Caisse des Dépôts - CNRACL - rue du Vergne - 33059 Bordeaux CEDEX

2 Par courriel : www.cnrac1.fr
Choisissez le profil « Vous êtes retraité », rubrique « Contactez-nous ».
Un formulaire de contact est à votre disposition. Il vous permettra de poser vos questions.

3 Par téléphone : au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de pension et de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de votre question, l'un ou l'autre de ces numéros vous sera demandé.

PROFITEZ DES HEURES CREUSES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 9 h à 12 h 15					
De 12 h 15 à 13 h 45					
De 13 h 45 à 16 h					

Périodes très chargées Périodes assez chargées Périodes peu chargées

LES BONS NUMÉROS POUR NOUS JOINDRE

Quoi ?	Numéro ?	Quand ?
Votre pension CNRACL • Les informations sur son montant, ses dates de virement, les modalités de changement d'adresse et de compte, la majoration pour enfants • L'émission d'attestations fiscales et de paiement	05 56 11 40 40	Serveur vocal disponible 7 j/7 et 24 h/24
• Toute autre information sur votre pension	05 57 57 91 99	Du lundi au vend. de 9 h à 16 h
Le fonds d'action sociale • Les aides • Les chèques-vacances • Les prêts sociaux • CESU Vie pratique • Le catalogue <i>Vacancez-vous !</i> • La carte loisirs Vikiva	05 56 11 36 68 05 56 11 38 28 05 56 11 36 68 05 56 11 40 65 05 56 11 33 88	Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

Dates de virement des retraites CNRACL

Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois. Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.

Les dates de paiement sont disponibles 7 j/7 et 24 h/24 sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40** et sur le site www.cnrac1.fr, profil « Vous êtes retraité », « Informations pratiques ».

Attention : la réglementation applicable par la CNRACL ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

Virements bancaires, Banque postale, Caisse nationale d'épargne, lettre-chèque postale, mandat-carte international

Juillet 2013	29/07
Août 2013	28/08
Septembre 2013	26/09
Octobre 2013	29/10
Novembre 2013	27/11
Décembre 2013	24/12

Votre magazine *Climats* est gratuit et adressé automatiquement trois fois par an à tous les pensionnés de la CNRACL. Il peut être téléchargé sur le site www.cnrac1.fr



Claude Domeizel, président du Conseil d'administration de la CNRACL, sénateur des Alpes de Haute-Provence

La CNRACL plus proche de vous

Votre caisse de retraite renforce sa communication avec l'objectif d'offrir à chaque retraité, actif, employeur les informations dont il a besoin.

Dans ce cadre, le *Cahier Infos* vous offre toutes les clés pour mieux accéder aux informations disponibles sur le site Internet **www.cnrACL.fr**.

Vous pourrez ainsi suivre en temps réel l'actualité de votre régime et consulter vos données personnelles au sein d'un espace personnalisé.

Suivez le guide à votre domicile ou dans les espaces publics mettant à disposition des connexions Internet.

Concernant la politique d'action sociale, le Conseil d'administration a la volonté de renforcer les actions de prévention.

À ce titre les aides habitat sont essentielles pour vivre à domicile dans des conditions qui peuvent être améliorées grâce à des travaux d'entretien ou d'adaptation.

La rubrique *Votre caisse et vous* rappelle les modalités pour en bénéficier si le besoin s'en faisait sentir.

La rubrique *Société* vous présente enfin des astuces de partage pour économiser du temps, de l'argent, croiser des expériences, en découvrant le charme de la consommation collaborative qui connaît un réel engouement.

Je vous souhaite une bonne lecture !

société

P. 4 Sous les **claviers**, le **partage**

vie quotidienne

P. 7 Faire appel à une **association** de **consommateurs**

P. 8 **Famille :** comment aider ses enfants ?

rencontre

P. 9 **Découvrez** les ouvrages des retraités de la CNRACL

initiatives

P. 10 Des **écoles** pour **seniors** très **dynamiques**

évasion

P. 12 À la conquête de **l'Ouest américain**

P. 14 **La Chine :** entre traditions millénaires et modernisme galopant

P. 15 **France :** que la montagne est belle...

En cahier central, retrouvez votre **Cahier Infos**



Actualités de la CNRACL
p. I Site CNRACL : une fréquentation à la hausse !

Votre caisse et vous
p. III Le régime de retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP)

p. IV Le Cesu Vie Pratique

p. V Des prêts sociaux pour les retraités de la CNRACL

p. VI Le traitement de vos demandes d'informations

Les partenaires de la CNRACL
p. VIII Le programme Seniors en Vacances de l'ANCV

Logo
PEFC
à venir

Le papier utilisé pour la fabrication de ce magazine répond aux critères PEFC qui contribuent à la gestion durable des forêts.



Climats n° 73, juillet 2013. Caisse des Dépôts, Retraites et Solidarité, rue du Vergne, 33059 Bordeaux CEDEX, tél.: 05 56 11 41 23. Directeur de la publication: Jean-Michel Bacquer. Rédacteur en chef: Michel Nolot. Conception, réalisation: Reed Contents. Impression: Imaye Graphic. Photos de couverture: Fotolia, Fées du Sport et Belle Planète. Dépôt légal: 3^e trimestre 2013.



Sous les claviers, le partage

© Fotolia

« Échange cours d'espagnol contre bricolage », « prête potager contre quelques légumes », « propose covoiturage pour partir cet été ». Les seniors sont de plus en plus nombreux à s'affranchir des circuits commerciaux traditionnels. Enquête sur cette nouvelle façon de consommer.

C'est une petite révolution ! Face à la crise, on n'a jamais autant partagé... avec des inconnus. La raison d'un tel engouement ? C'est pratique, moins cher et très convivial comme en témoigne Josèphe, 72 ans, adepte du covoiturage sur le site Internet **BlaBlaCar**. « Depuis des années, je fais régulièrement le trajet Tours-Plouha. J'ai décidé de commencer à covoiturer à cause du prix de l'essence. L'une de mes amies m'a aidée à m'inscrire sur le site, car cela faisait peu de temps que j'avais Internet. Un jour, j'ai covoituré avec un médecin de 35 ans. Lorsque nous sommes arrivés à destination, j'ai rencontré sa famille. Nous avons sympathisé et sa femme m'a dit : "J'ai appris que vous offriez le café à vos passagers. Venez en boire un avec nous, c'est à notre tour de vous l'offrir !" C'était charmant. »

Comme Josèphe, des millions de personnes dans le monde entier n'hésitent plus à se rendre sur des sites de

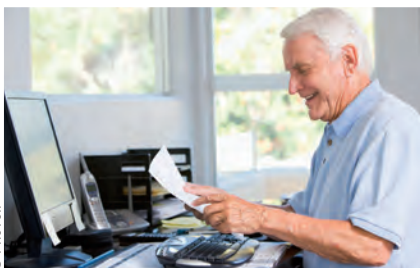
partage pour covoiturer, louer, voire troquer ou donner n'importe quel bien, du vélo inutilisé à la maison inoccupée. Cette nouvelle économie porte un nom : la « consommation collaborative ». Elle semble avoir vu le jour spontanément, il y a quelques années, avec l'apparition des systèmes de vélo-partage (Vélib' des Amap*) ou des sites de vente aux enchères comme **eBay**.

Ce qui est à moi est à toi...

Décrite dans *Time Magazine* comme une des dix idées qui pourraient bien changer le monde, sa forme a été décryptée il y a deux ans par Rachel Botsman dans son livre *What's Mine Is Yours* (en français : *Ce qui est à moi est à toi*). Certes, nos parents n'ont pas attendu pour distribuer cerises et courgettes aux voisins ; les bibliothèques permettent depuis des lustres de partager des bouquins... Mais, cette fois, les réseaux sociaux offrent

L'échange et le partage sont les mamelles de la consommation collaborative, qui se décline dans tous les domaines.

© Phovoir



© David Lefevre / BiatBlacor

© D.R.



« C'est surtout une transmission des savoirs, et des amitiés qui naissent »

de passer à la vitesse supérieure. « Les dynamiques de partage sont aujourd'hui réinventées, portées par l'essor d'Internet et par le besoin de tisser du lien social, note Rachel Botsman. Bien sûr, les jeunes sont les pionniers de ce changement, mais il s'agit également de quelque chose de tout à fait naturel pour les générations plus anciennes, car elles ont un sens aigu de la communauté. »

Finie donc l'hyperconsommation, bonjour l'économie collaborative ! En plus, c'est logique. « Pourquoi acheter une perceuse que je ne vais utiliser au total que 12 minutes par an ? Autant la partager, relève Anne-Sophie Novel, docteur en économie et auteur de *La Vie Share*. Ce qui compte, ce n'est pas la possession, mais l'usage. » C'est aussi la devise de Maryse, 66 ans, grand-mère d'une petite Ninon : « J'ai décidé d'acheter un lit bébé d'occasion et je loue une poussette à chaque fois que je garde ma petite-fille. C'est moins cher et plus responsable, puisque ces objets ne serviront

que très peu de temps. Sur le site *www.zilok.com*, j'ai même réussi à louer une poussette sur le lieu de mes prochaines vacances, ce qui m'évitera de la transporter dans ma petite voiture. »

Du bien au lien

Un autre charme de la consommation collaborative, c'est aussi de réapprendre à nouer des liens en faisant confiance aux autres. « Internet permet de sécuriser les relations, grâce à l'e-réputation. Si un service sur le Net vous déplaît, il suffit de le notifier et prévenir les autres utilisateurs. Chacun apporte ainsi son opinion. Cela rassure », explique Anne-Sophie Novel. Une fois la confiance établie, les adeptes mettent en avant le plaisir du lien créé avec les autres.

Les 60 000 membres de La Ruche qui dit Oui !, un réseau qui permet de consommer des produits alimentaires locaux en passant des commandes groupées auprès des producteurs, se réjouissent de rencontrer les agricul-

En savoir +

Sites Internet

- consocollaborative.com : tout sur la consommation collaborative.
- service-en-plus.com/partage-citoyens/economie-partage : liste des initiatives sur l'économie du partage.
- www.selidaire.org : association de promotion et d'informations des SEL (Systèmes d'échanges locaux).

À lire

- *La Vie Share, mode d'emploi de la consommation collaborative*, Anne-Sophie Novel, éd. Alternatives, 2013, 12 €.
- *Vive la corévolution !*, Anne-Sophie Novel, Stéphane Riot, éd. Alternatives, 2012, 17 €.
- *What's Mine Is Yours* (en anglais), Rachel Botsman, Roo Rogers, éd. Harper Collins, 2011, 16 €.

Pour les plus petits

- *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*, Claude Steiner, illustré par Pef, éd. InterEditions, 2009, 15 €.

teurs lors des distributions. « C'est un élément sécurisant de savoir que David, Corinne, Yann nous livrent les légumes, le fromage de chèvre, la viande de porc, précise Jacques, 77 ans, créateur du réseau à Caen. Cela crée une réelle solidarité. Cet hiver, à la suite des chutes de neige, trois serres de notre jeune couple de maraîchers se sont effondrées. Des "abeilles" ont spontanément proposé leurs services pour remettre l'exploitation en état. À l'heure d'Internet, nous redécouvrons l'esprit

* Les Amap (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne). Le principe : créer un lien direct entre paysans et consommateurs, qui s'engagent à acheter la production de celui-ci à un prix équitable et en payant par avance.



Anne-Sophie Novel,
docteur en économie,
journaliste et auteur de *La Vie Share* (éditions Alternatives).
« La consommation collaborative permet concrètement de mutualiser les usages, d'éviter que chacun possède des objets "dans son coin" alors qu'ils ne servent qu'occasionnellement. En partageant leurs outils de bricolage,

leurs voitures, en organisant leurs propres circuits de livraison de colis alimentaires, les consommateurs reprennent en main leur consommation ! Dans nos sociétés développées, ce retour de nouvelles dynamiques de partage fait du bien. Nous avons tendance à rester enfermé chez soi, à ne plus faire confiance. Cette consommation dépasse également l'idée de système D : les consommateurs qui adoptent ces nouveaux

modes d'échange et de partage font rarement marche arrière par la suite. Au-delà des économies permises, c'est l'impact social généré (en un mot la rencontre) qui est au cœur du succès. Le plus magique, c'est qu'Internet, souvent critiqué pour être un outil désocialisant, a permis cette révolution. Il révèle les usages, les possibilités, les communautés de partage. La devise "moins de biens, plus de liens" a de beaux jours devant elle. »

« La rencontre au cœur des échanges »

chaleureux du village ! » Jacques est également à l'origine d'une autre initiative : L'Esprit du SEL (Système d'échange local), qui met en relation des personnes d'un même quartier qui souhaitent échanger des services. « Jardinage, bricolage, couture, aide aux courses, cours de langue, dépannage informatique... C'est surtout une transmission des savoirs, et des amitiés qui naissent. »

Proximité

Drôle d'époque où l'on plébiscite les relations de voisinage après les avoir tant critiquées... Les sociologues ont l'explication : pour se rassurer face à la mondialisation des échanges, les consommateurs privilégient de nouveau la proximité. Il n'y a qu'à voir le succès des réseaux communautaires locaux sur Internet. Ils sont une dizaine de sites à mettre en contact les habitants d'un même quartier pour

échanger des bons plans et se rencontrer autour d'un service. Le plus connu, www.ma-residence.fr, est présent dans 25 000 immeubles, principalement dans les grandes villes comme Paris, Marseille ou Grenoble. « Vous pouvez, par exemple, demander qui dans votre quartier serait prêt à passer chercher vos médicaments, ou vos petits-enfants à l'école », explique le fondateur du portail, Charles Berdugo. Voisin-âge (www.voisin-age.fr), ou Peuplade (www.peuplade.fr) jouent aussi la carte du réseau de proximité pour faire partager à ceux qui le désirent services, activités et promotions des commerçants du coin. Mais d'autres sites proposent de partager son jardin, son garage, ses petits plats ou même... sa machine à laver ! De l'avis de tous, c'est avant tout une nouvelle forme de relation et de partage qu'il s'agit de vivre.

Christophe Polaszek

La cohabitation, un autre partage collaboratif

La cohabitation comme outil de lien social ? Les associations qui soutiennent des projets de cohabitation entre les générations en sont convaincues. Elles aident les personnes âgées à trouver un jeune (de 18 à 30 ans) qui, en échange d'un hébergement souvent gratuit, assure une présence et de menus services*, comme mettre la table, faire la vaisselle ou quelques courses. L'objectif est double : remédier à la pénurie de logements et rompre l'isolement des seniors. Ce mode d'hébergement connaît un véritable succès. « Aujourd'hui, nous allons vers une logique de troc de services, précise Stéphanie Lumbreras, présidente de l'association orléanaise At home crochus. De plus en plus de personnes seules veulent vieillir à leur domicile, sans toujours avoir les moyens de s'offrir une compagnie rassurante et aidante. Comme les jeunes éprouvent des difficultés à se loger, cette contrainte devient une source d'enrichissement mutuel. »

Pour plus de renseignements :

- **Association At home crochus,** 31, rue Auguste Goineau 45000 Orléans www.athomecrochus.fr
- **Le site du réseau Così (Cohabitation solidaire intergénérationnelle)** avec les coordonnées des associations membres www.reseau-cosi.com

* Les deux parties doivent seulement s'acquitter de la cotisation annuelle auprès de l'association qui s'assure que tout se passe bien.



Vous avez un litige avec un commerçant, un artisan... et ne savez comment faire pour vous sortir de cette situation. Pourquoi ne pas vous adresser à une association de consommateurs ?

Faire appel à une **association** de **consommateurs**

Les associations de défense des consommateurs peuvent vous apporter des informations, la possibilité de consulter des spécialistes mais aussi un soutien psychologique... Vous vous sentirez moins seul ! Elles connaissent les rouages juridiques mais aussi les arguments qui font mouche. Le seul fait de pouvoir mentionner l'organisme dans les courriers échangés avec le professionnel en cause peut le faire fléchir et permettre un règlement amiable..

Choisir une association

Il existe 17 associations de consommateurs nationales agréées qui peuvent vous représenter et vous défendre (voir la liste sur www.conso.net.fr). Au niveau national, elles réalisent des études, représentent les consommateurs dans de multiples instances officielles. Elles sont présentes au niveau local à travers tout un réseau associatif. On peut les regrouper en 4 catégories : les familiales comme l'**Unaf** (Union nationale des associations

familiales), les syndicales comme l'**Afoc** (Association Force ouvrière consommateurs), les consuméristes comme l'**UFC-Que choisir** ou la **CLCV** (Consommation, logement et cadre de vie) et les spécialisées comme l'**Afutt** (Association française des utilisateurs de télécommunications) pour les litiges avec les opérateurs de téléphonie ou les fournisseurs d'accès Internet.

Il faut y ajouter des structures purement locales qui peuvent également faire du très bon travail.

Vous choisirez l'une d'elles parce qu'elle vous a été recommandée par un proche ou selon votre sensibilité. Vous pouvez également vous rendre à l'une de leurs permanences ou consulter leur site Internet (vous trouverez les liens sur www.conso.net.fr)

Adhésion

Un simple renseignement demandé au cours d'une permanence est en général délivré gratuitement. En revanche, dès lors que vous lui sou-

mettez un dossier de litige, vous devez adhérer à l'association. Mais la somme à verser est modique par rapport à ce que vous demanderait un cabinet d'avocat par exemple. L'association ne peut pas vous représenter dans le litige et prendre votre place vis-à-vis de la partie adverse. Mais elle vous apportera les conseils nécessaires pour agir. Si la tentative d'accord amiable échoue, elle pourra vous aider à monter votre dossier pour saisir la justice.

Catherine Doleux

Devant les tribunaux

Si vous n'êtes pas le seul consommateur à vous plaindre du professionnel mis en cause, toutes les victimes de celui-ci peuvent mandater une association de consommateurs, à condition qu'il s'agisse de l'une des 17 agréées au niveau national, pour qu'elle engage une action en justice « en représentation conjointe ».

Eau minérale, de source ou du robinet : laquelle choisir ?



© Shutterstock

65 % des Français boivent chaque jour de l'eau du robinet*. Elle est moins chère que l'eau en bouteille et favorable à l'environnement (pas de bouteille, pas de déchets, pas de pétrole utilisé pour son transport). Côté sanitaire, elle fait l'objet de nombreux contrôles. Vous pouvez en connaître les résultats à la mairie. Quant à l'utilité de la passer dans une carafe filtrante, les tests réalisés par 60 millions de consommateurs et *Que Choisir* ne l'ont pas démontrée ! Si l'eau du robinet provient de nappes phréatiques, de lacs, rivières... les eaux minérales et de source sont exclusivement d'origine souterraine et naturellement potables. Leurs différences ? Les eaux minérales ont une composition minérale stable. Pas les eaux de source. Sous un nom commercial, on peut d'ailleurs trouver de l'eau émanant de différentes sources. Quels que soient vos choix et vos goûts, sachez que pour votre santé, vous devez boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, en plus de votre café, soupe, jus de fruit...

* Source : baromètre TNS/SOFRES avril 2012.

Famille : comment aider ses enfants ?

Qu'il s'agisse de financer leurs études, les aider à se loger ou les sortir d'un embarras financier, diverses possibilités s'offrent à vous pour aider vos enfants : don d'argent, prêt de logement, cautionnement... Des précautions sont à prendre pour éviter des conflits entre frères et sœurs et autres difficultés.

Vous donnez une somme d'argent

Vous pouvez donner à chacun de vos enfants majeurs jusqu'à 31 865 euros en argent tous les 15 ans sans rien devoir au fisc (à condition d'avoir moins de 80 ans). Sans condition d'âge, vous pouvez faire, en plus, à chacun d'eux (également tous les 15 ans), une donation de 100 000 euros toujours en franchise d'impôt. Pour chaque donation, il vous faut déterminer si vous souhaitez avantager un enfant par rapport à ses frères et sœurs ou faire une avance sur sa part d'héritage. Il est impératif de prendre conseil auprès d'un notaire.

Vous prêtez un logement

Même si ce n'est pas obligatoire, faites un écrit dans lequel vous préciserez la mise à disposition du logement au profit de votre enfant en y précisant son nom (si une personne venait à vivre avec lui, celle-ci ne disposerait d'aucun droit à maintien dans les lieux s'il venait à partir). En outre, fournir un logement s'il est étudiant ou qu'il démarre dans la vie active fait partie de votre obligation d'entretien. Mais s'il dispose de revenus, ses frères et sœurs peuvent considérer que vous l'avantagez, les loyers que vous n'encaissez pas constituant une donation. Pour éviter cela, vous pouvez limiter dans le temps la durée d'occupation ou encore prêter le logement à chacun de la fratrie.

Vous vous portez caution pour une location

Pour signer son premier contrat de location, votre enfant aura besoin qu'un proche s'engage, vis-à-vis du bailleur, à payer les loyers et les charges à sa place s'il venait à ne plus le faire. Même si vous avez toute confiance en votre progéniture, des problèmes inattendus peuvent surgir, notamment en cas de colocation. Par exemple, s'il quitte le logement sans en informer officiellement le propriétaire et que le colocataire resté dans les lieux ne paie pas le loyer, le bailleur pourra se tourner vers la caution pour récupérer son dû. Essayez de prévoir avec le propriétaire une caution limitée à la quote-part du loyer de votre enfant et valable tant que celui-ci demeure dans les lieux.

Catherine Doleux

Bon à savoir

Où s'informer ?

La plupart des chambres départementales des notaires organisent, pour le public, un service gratuit d'informations juridiques.

Vous pouvez également obtenir des informations (mais pas une consultation personnalisée) par téléphone grâce au service « Notaires Infos » accessible au 0 892 011 012 (0,34 €/min. à partir d'un poste fixe).

Actualités de la CNRACL : **Site CNRACL : une fréquentation à la hausse !** • Votre caisse et vous : **Le régime de retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP)** • **Les aides à l'habitat du Fonds d'action sociale de la CNRACL** • **Le Cesu Vie Pratique** • **Des prêts sociaux pour les retraités de la CNRACL** • **Vikiva, la carte d'avantages pour tous les âges !** • **Le traitement de vos demandes d'informations** • Les partenaires de la CNRACL : **Le programme Seniors en Vacances de l'ANCV**



Actualités

Site CNRACL : une fréquentation à la hausse !

Depuis sa création en 1998, vous êtes de plus en plus nombreux à plébisciter le portail Internet de votre caisse de retraite. Apprécié par les internautes, il évolue constamment pour répondre au mieux à vos attentes.

En renforçant sa communication institutionnelle et opérationnelle, la CNRACL propose un site Internet enrichi : www.cnracle.fr. Actifs, retraités, employeurs et partenaires ont accès en direct aux informations actualisées concernant la CNRACL, sa réglementation et ses procédures. Vous avez également à votre disposition un espace personnalisé, gratuit et sécurisé, accessible 7 jours/7 et 24 heures/24.

En ce qui concerne cet espace, un mode d'emploi complet vous a été proposé dans le numéro 70 de *Climats*, page III de votre *Cahier Infos*.

Quelques chiffres

Avec en moyenne 213 550 visites par mois, le portail Internet CNRACL a affiché une fréquentation de plus de 2 560 000 visiteurs pour l'année 2012. Les retraités représentent 20 % de ces visites, avec ...

L'espace personnalisé à du succès !



© Phovoir

Déjà 145 932 retraités inscrits à l'espace personnalisé de votre fonds.

Vous aussi, profitez gratuitement, 7 jours/7 et de façon sécurisée, de tous les services offerts :

- **consultation** de vos données personnelles (état civil, adresse), de vos paiements, de votre montant imposable,
- **édition** de vos avis de situation, attestations de paiement et fiscales,
- **téléchargement** de vos formulaires électroniques,
- **contact direct par courriel** avec votre service retraite.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site Internet www.cnrac.fr, profil « Vous êtes retraité ». Cliquez sur le bouton en haut à droite de votre écran et laissez-vous guider...



... 38 135 visites mensuelles, soit une hausse record enregistrée de 15 % par rapport à 2011.

La rubrique la plus sollicitée concerne le calendrier des paiements avec les dates de versement des pensions. Puis viennent la page de contact et la rubrique des informations pratiques avec l'ensemble des renseignements concernant vos droits (paiement de votre pension, règles de cumul, réversion, etc.).

La fréquentation du site pour l'année 2013 s'annonce également prometteuse. En effet, le premier trimestre

enregistre une progression de 40 % des visites pour votre espace retraité par rapport à l'année précédente.

Bornes publiques

Vous ne disposez pas d'ordinateur ou de connexion Internet ? Pensez aux bornes publiques ; de nombreuses villes proposent en effet un accès gratuit aux services Internet dans les mairies, les médiathèques, les centres socioculturels. Des animateurs pourront même vous assister s'il s'agit de votre première connexion. N'hésitez donc plus, connectez-vous ! ■

Une fois connecté sur votre espace personnel, vous pouvez éditer vos attestations ou imprimer les formulaires en ligne.



Le régime de retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP)

Qui est concerné ?

Le RAFP est un régime obligatoire par points auquel tous les fonctionnaires en activité cotisent sur le montant de leurs primes depuis le **1^{er} janvier 2005** jusqu'à la veille de leur mise en retraite.

Vous ne pouvez pas bénéficier du RAFP si vous êtes retraité avant le 1^{er} janvier 2005.

Quand vais-je percevoir ma prestation ?

La prestation RAFP est étudiée automatiquement lors de votre départ en retraite **sans démarche supplémentaire de votre part.**

Le tableau ci-dessous vous indique l'âge légal d'ouverture des droits pour recevoir

la prestation, **sous réserve de nouvelles dispositions réglementaires.**

S'agissant d'une disposition réglementaire, il n'est pas possible d'y déroger : la mesure dérogatoire de retraite anticipée (pour incapacité, carrière longue...) dont vous pouvez bénéficier auprès de la CNRACL ne s'applique pas au RAFP.

Quelles sont les modalités de versement ?

La prestation est **versée en fin de mois** sur le même compte que votre pension CNRACL :

- **moins de 5 125 points** : paiement d'un capital en un ou plusieurs versements*,
- **5 125 points et plus** : paiement d'une rente mensuelle*.

Date de naissance	Âge d'ouverture des droits RAFP
Avant le 1 ^{er} juillet 1951	60 ans
Du 1 ^{er} juillet au 31 décembre 1951	60 ans et 4 mois
En 1952	60 ans et 9 mois
En 1953	61 ans et 2 mois
En 1954	61 ans et 7 mois
À compter du 1 ^{er} janvier 1955	62 ans

Pour plus de précision, le site Internet www.rafp.fr est à votre disposition.

* Les points de l'année en cours sont déclarés par l'employeur au cours du 1^{er} semestre de l'année suivante : votre prestation est révisée automatiquement.

Dois-je vous envoyer mon avis d'imposition sur les revenus 2012 quand je le recevrai ?

Sauf demande explicite de notre part, vous n'avez pas à nous envoyer ce document.

En effet, la Direction Générale des Impôts et votre caisse

de retraite ont mis en place un système d'échange permettant de mettre à jour automatiquement, tous les ans, les précomptes de cotisations sociales effectués sur votre pension.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Au fil des numéros de *Climats*, vous trouverez un lexique des termes employés dans le domaine de la retraite.

Vous avez besoin dans vos démarches administratives de documents bien particuliers.

Or les caisses de retraite, les organismes de prestations sociales ou les mutuelles utilisent des mots qui méritent des explications, car à chaque nom correspond un document précis.

Ce numéro vous parle de votre « **décompte de liquidation** ».

Décompte de liquidation

Le mot « liquidation » est utilisé d'une manière commune pour exprimer la fin d'un processus : les journalistes parlent ainsi de « *la liquidation d'une situation de crise* » et lorsqu'un commerçant vend son stock avant fermeture définitive de son magasin, il affiche « *soldes avant liquidation totale* ».

Dans le domaine des retraites, ce terme correspond à la vérification des droits acquis et au calcul du montant de cette retraite, préalablement à sa mise en paiement.

Vous pouvez avoir besoin de fournir un relevé de carrière ou un relevé de périodes, ils indiquent le détail des périodes exprimées en années et/ou en trimestres (validées ou prises en compte pour le calcul de votre pension). Ces éléments figurent, pour les anciennes pensions, sur des documents intitulés extraits de liquidation ou décomptes de liquidation. Pour les pensions plus récentes, sur demande, nous vous établirons un décompte définitif de pension ou une attestation de périodes.

Le prochain numéro vous parlera des « **attestations de paiement** ».

Les aides à l'habitat du Fonds d'action sociale de la CNRACL

Vivre à son domicile grâce aux aides du Fonds d'action sociale (FAS) de la CNRACL.

Vous pouvez, **sous certaines conditions**, bénéficier d'une aide financière du FAS pour des travaux d'amélioration et d'adaptation de l'habitat nécessaires pour vous assurer de bonnes conditions de sécurité et de confort.

L'amélioration de l'habitat concerne les travaux d'entretien : changement de chaudière, mise aux normes de l'électricité, rénovation des fenêtres, réfection des peintures, etc.
L'adaptation permet de faire face à des aménagements spécifiques : remplacement de la baignoire par une douche, installation de barres d'appui ou de rampe d'accès, etc.

Pour bénéficier de ces aides, vous devez remplir deux conditions :

- **votre pension CNRACL doit être votre pension principale ;**
- **vos revenus mensuels imposables ne doivent pas dépasser :**

- 1 654 € pour une personne seule,
- 2 480 € pour un couple.

Les travaux ne doivent pas être commencés avant que le FAS vous ait notifié sa décision d'attribution.

Pour obtenir des informations complémentaires ou les coordonnées d'un organisme habitat :

- **téléphonez au 05 56 11 36 68 de 9 h à 16 h ;**
- **écrivez au Fonds d'action sociale, rue du Vergne, 33059 Bordeaux CEDEX en précisant votre numéro de pension.**

Plus d'infos : www.cnrac.fr



Le Cesu Vie pratique

Petits travaux de jardinage ou de bricolage, portage de repas à domicile...
Financez ces prestations grâce aux Cesu Vie pratique.

Les Cesu (Chèque emploi service universel) Vie pratique **vous sont attribués gratuitement** par le Fonds d'action sociale (FAS) de la CNRACL.

Ils se présentent sous la forme de chèques d'une valeur prédéfinie, établis à votre nom.

Vous pouvez les utiliser pour payer différents services : jardinage, bricolage, préparation ou portage de repas à domicile, accompagnement, cours d'initiation ou assistance informatique...

Ils servent à payer des services assurés par des organismes prestataires agréés : vous n'aurez donc pas à vous acquitter des cotisations sociales (Urssaf, congés

payés, etc.) qui seront payées par l'organisme, employeur de l'intervenant. Pour vous permettre d'obtenir les coordonnées des prestataires de services agréés qui pourront répondre à votre attente, le FAS met à votre disposition un numéro de téléphone vert (gratuit depuis un poste fixe).

Comment en bénéficier ?

- **votre pension CNRACL doit être votre pension principale ;**

- **vos revenus mensuels imposables ne doivent pas dépasser :**

- 1 378 € pour une personne seule,
- 2 067 € pour un couple.

Pour obtenir des renseignements complémentaires ou un imprimé de demande de Cesu Vie pratique, vous pouvez contacter la CNRACL, en donnant votre numéro de pension :

- **par téléphone :** 05 56 11 36 68 entre 9 h et 16 h,
- **par courrier :** CNRACL, Fonds d'action sociale, rue du Vergne, 33059 Bordeaux CEDEX.

Des prêts sociaux pour les retraités de la CNRACL

La CNRACL a souhaité proposer une meilleure lisibilité de son offre de prêt sans oublier d'en renforcer le caractère social.

Pour cela, son offre sera limitée à deux taux :

- un **taux à 0 %**,
- le **taux du livret A** en vigueur au moment de la demande de prêt (actuellement : 1,75 %).

Le barème applicable est le suivant :

Revenus pour une personne seule :

- de 0 à 1 361 € : **0 %**,
- de 1 362 à 1 654 € : **taux livret A**.

Revenus pour un couple :

- de 0 à 2 040 € : **0 %**,
- de 2 041 à 2 480 € : **taux livret A**.

Conditions d'éligibilité :

- avoir moins de 80 ans au moment de la demande de prêt ;
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'Outre-Mer ;
- la pension CNRACL doit être la pension principale.

4 types de prêt :

- prêt pour l'**amélioration et l'adaptation de l'habitat** (entre 500 et 10 000 €),
- prêt pour **dépenses de santé** (entre 500 et 6 000 €),
- prêt pour **frais de sépulture** (entre 500 et 6 000 €),
- prêt pour **circonstances exceptionnelles** (entre 500 et 6 000 €).

Pour obtenir des renseignements ou demander un dossier de demande de prêt :

- par Internet : **www.cnracle.fr** (profil « Retraités » puis « Services aux pensionnés »)
- par téléphone : **05 56 11 38 28**
- par courriel : **produits@caissedesdepots.fr**
- par courrier : **CNRACL – Services aux pensionnés, rue du Vergne, 33059 Bordeaux CEDEX**

Attention : un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Distribution du courrier

Les services de La Poste retournent régulièrement à la CNRACL des courriers adressés aux pensionnés avec la mention « Pli Non Distribué » (PND).

Ils sont « PND » si :

- votre boîte à lettres est inaccessible ;
- votre boîte à lettres est non identifiable (pas de nom, pas de numéro d'appartement, pas de boîte visible...)

■ l'adresse indiquée n'est pas conforme (pas de numéro de voie ou de bâtiment, de nom de résidence, ou encore le nom de la commune est inexact).

Pour éviter ces désagréments, merci de veiller à ce que votre boîte à lettres comporte les éléments nécessaires. Lors de vos demandes de modification de coordonnées, il est impératif d'indiquer une adresse complète.

Vikiva, la carte d'avantages pour tous les âges !



Vikiva s'enrichit d'un nouveau partenaire, « filassistance », prestataire de service d'assistance et d'écoute par téléphone.



Sur simple appel, vous bénéficiez d'**informations** et de **conseils** dans de nombreux domaines : juridique, logement, santé, famille, loisirs et culture, maintien à domicile, aide à un proche dépendant, écoute psychologique.



Et ceci, **en plus de l'offre complète des avantages proposés par notre partenaire « Réduc-Seniors »** : bons d'achat, billetterie, hôtellerie, campings, chambres d'hôtes, thalasso...

Sans oublier les réductions sur vos voyages du catalogue Vacances-vous.

Pour tout savoir sur les avantages Vikiva...

- Envoyez un courriel à **produits@caissedesdepots.fr**, ou écrivez à **CNRACL - Vikiva, rue du Vergne, 33059 Bordeaux CEDEX**
- Dans les deux cas, indiquez votre numéro de pension.

Votre caisse et vous

VOICI EN QUELQUES
DESSINS LE CHEMINEMENT
DE TRAITEMENT DE VOS
DEMANDES D'INFORMATIONS



JOUR 1 : VOUS POSTEZ
VOTRE COURRIER
PENSEZ BIEN À INDiquer
VOTRE NUMÉRO DE
SÉCURITÉ SOCIALE OU
NUMÉRO DE PENSION



CENTRE DE TRI

JOUR 1 À 3 : RAMASSAGE, TRI ET ROUTAGE
DU COURRIER PAR LA POSTE



JOUR 4 : LIVRAISON DES PLIS
PAR LA POSTE À VOTRE CAISSE
DE RETRAITE



JOUR 4 : TRI DES 15 000 PLIS
QUOTIDIENS PAR NOTRE SERVICE
COURRIER



JOUR 5 : VOS CORRESPONDANCES SONT NUMÉRISÉES
POUR FACILITER LEUR ARCHIVAGE ET LEUR
CIRCULATION DANS NOS SERVICES



JOUR 6 À 10 : DÉLAI MOYEN
NÉCESSAIRE AU TRAITEMENT
DE VOTRE DEMANDE



JOUR 11 : VOTRE DEMANDE TRAITÉE
EST PRÊTE À PARTIR POUR LA POSTE.
L'ARRIVÉE PRÉVUE DANS VOTRE BOÎTE
AUX LETTRES EST DONC ESTIMÉE À J+15,
JOURS OUVRÉS, ET HORS ALÉAS
BIEN ÉVIDEMMENT



Avec Public Obsèques

Assurez vos obsèques

garantie mutualiste réservée aux retraités de la CNRACL



Mutuelle spécialisée dans la prévoyance obsèques depuis près de 40 ans, **Mutac vous assure :**

-25%
la 1^{re} année pour votre conjoint en cas d'adhésion simultanée

- une **garantie mutualiste immédiate et le doublement du capital** en cas de décès par accident,
- le choix du **paiement direct des frais d'obsèques** auprès de tous les opérateurs funéraires français,
- une **assistance complète 24h/24 et 7j/7** pour vos proches (avec rapatriement).

CONTACTEZ NOS CONSEILLERS AU **04 67 06 09 05**



DEMANDEZ VOTRE ÉTUDE PERSONNALISÉE

A retourner **sans affranchir** à :
MUTAC libre réponse 56030
34079 Montpellier cedex 3

Vous ☐ M. ☐ Mme

Nom :

Prénom :

Né(e) le : / /

Adresse :

CP :

Ville :

Tél. : | | | | | | | | | |

Courriel :@.....

VOTRE CONJOINT ☐ M. ☐ Mme

Nom :

Prénom :

Né(e) le : / /

Courriel :@.....

☒ Oui, je souhaite recevoir (sans engagement de ma part) une étude chiffrée pour une garantie de :

☐ 1000 € ☐ 2000 € ☐ 3000 € ☐ 4000 €
☐ 5000 € ☐ 6000 € ☐ 7000 € ☐ 8000 €

13SID-042



Partenaire de
La Garantie Obsèques
depuis 1995

Financez vos obsèques

-10%

sur la première prime
annuelle du conjoint
pour une adhésion
simultanée



La Garantie Obsèques, au
service des familles
depuis plus de 50 ans,
vous propose :

- ➔ Une **solution financière personnalisée** en fonction du capital défini
- ➔ Une **protection instantanée** en cas de décès par accident
- ➔ Une **équipe à l'écoute** de vos souhaits et **médiatrice** entre les opérateurs funéraires et vous
- ➔ Une **assistance 24h/24 et 7j/7** pour vos proches

**18 000 retraités de la CNRACL
nous font confiance**

ligne dédiée

01 40 82 44 77

*L'offre Prévoyance Obsèques est assurée
auprès de CNP Assurances et Garantie Assistance



La Garantie Obsèques est une marque de Henner, S.A.S. de gestion et de courtage d'assurances - Capital de 8 212 500 € - RCS Paris B 323 377 739 -
Siège social : 10 rue Henner - 75459 Paris cedex 09. Immatriculation ORIAS n° 07.002.039
(consultable sur www.orias.fr) Relevant du contrôle de l'ACP (Autorité de Contrôle Prudentiel)

Pour recevoir une documentation «La Prévoyance Obsèques*»
retournez ce coupon à : Henner La Garantie Obsèques
10 rue Henner - 75459 Paris Cedex 9

Vous : ☐ M. ☐ Mme ☐ Melle Prénom :

NOM : Né le : / /

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Email :

Votre Conjoint : NOM : Prénom :

Né le : / /

Recevoir une étude gratuite pour une garantie de :

☐ 1000€ ☐ 2000€ ☐ 3000€ ☐ 4000€ ☐ 5000€ ☐ 6000€ ☐ 7000€ ☐ 8000€

CNGOJUL2013



Seniors en Vacances, parce que

les vacances sont essentielles !

Depuis maintenant quatre ans, la CNRACL soutient le programme Seniors en Vacances de l'ANCV destiné aux retraités et notamment aux personnes ayant des revenus modestes pour leur permettre de partir en vacances.

Plus de 120 000 seniors sont déjà partis avec le programme Seniors en Vacances depuis 2007. Il a pour objectifs de créer des moments de convivialité, rompre l'isolement, prendre soin de soi tout en associant plaisirs et découvertes.

Ce programme est donc largement plébiscité par les seniors. Mais de quoi s'agit-il ?

Seniors en Vacances : une offre de qualité adaptée aux seniors

Seniors en Vacances repose sur une offre de séjours collectés auprès des professionnels du tourisme sélectionnés par l'ANCV sur la base d'un appel d'offres.

150 destinations sont proposées **en France** à la mer, à la montagne et à la campagne, **en villages-vacances ou en hôtels**. Les seniors peuvent partir en vacances **toute l'année**, hors juillet et août.

Ces séjours comprennent l'hébergement en chambre double, en pension complète, des activités quotidiennes,

au moins une excursion d'une journée, des balades, des visites et des soirées animées.

L'ANCV finance 50 % du séjour si le montant de la ligne « Impôt sur le revenu net avant correction » de votre dernier avis d'imposition est inférieur ou égal à 61 € ou si vous accompagnez une personne dépendante ou en perte d'autonomie.

Deux durées de séjours sont proposées :

8 jours/7 nuits au prix de 378 € (hors transport) **ou 189 € avec l'aide de l'ANCV**,

5 jours/4 nuits au prix de 314 € (hors transport) **ou 157 € avec l'aide de l'ANCV**.

À qui ce programme est-il destiné ?

Aux personnes âgées de 60 ans et plus (55 ans pour les personnes en situation de handicap), retraitées et/ou sans activité professionnelle et résidant en France.

À tout conjoint marié ou à tout parte-



© Marcy Maloy - Getty

naire pacsé avec une personne éligible au programme.

Si vous êtes intéressé, demandez gratuitement le catalogue en envoyant le bulletin ci-dessous à l'adresse indiquée.

Pensez aux séjours de fin d'année avec le programme Seniors en Vacances !

Retrouvez-vous pendant 5 ou 8 jours dans un cadre festif et chaleureux pour partager des moments de convivialité à l'occasion de Noël ou du Nouvel An.

La liste des destinations participant à cette opération se consulte directement sur le site Internet Seniors de l'ANCV : **<http://seniorsenvacances.ancv.com>** rubrique « Séjours de fin d'année 2013 ». Inscrivez-vous et n'hésitez pas à demander le programme aux hébergeurs !



Je souhaite recevoir gratuitement la documentation sur le programme Seniors en Vacances, et ce sans engagement de ma part.

À retourner à : ANCV - Seniors en Vacances - TSA 69103 - 76934 Rouen CEDEX 9

Nom..... Prénom.....
Adresse.....
Code postal..... Ville..... Tél.....

Offre valable dans la limite des places disponibles et jusqu'au 31/12/2013.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique dont la finalité est de permettre l'accès aux vacances des personnes âgées dans le cadre du programme Seniors en Vacances. Conformément aux dispositions de l'article 39 de la loi « Informatique et liberté » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit et obtenir des informations vous concernant, dans les conditions posées par la loi, par courrier adressé à l'adresse suivante: Seniors en Vacances - TSA 69103 - 76934 Rouen CEDEX 9.



Découvrez les ouvrages des retraités de la CNRACL

Vous êtes nombreux à nous présenter des livres rédigés par des retraités de la CNRACL. *Climats* vous en présente une première sélection. Ces ouvrages ne sont pas disponibles via votre magazine, et les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs. Bonne lecture.

Vagues à l'âme d'un apprenti-marin

Michel et Bernard Pichon

C'est un récit témoignage tout en authenticité que vous découvrirez à la lecture de cette autobiographie. Elle intéressera prioritairement les marins et les passionnés de la mer et d'histoire qui suivront la vie quotidienne de Michel Pichon à bord des sept navires de la Marine nationale dans lesquels il a embarqué de 1938 à 1945.

Éditions L'Officine, Collection Marine, 380 pages, 22,50 €.

Commande possible via le site

www.vaguelame.fr ou auprès de Michel Pichon au 4, rue Pierre Corneille, 34350 Valras-Plage ou par téléphone le matin : 04 67 32 10 32.

Arménouhie De retour à Erevan...

Marc Girard

Arménouhie c'est le prénom de cette petite fille, née en Arménie en 1981. Inspirée de faits réels, suivez le destin de cette guide touristique qui vous fera découvrir un pan de l'histoire arménienne, mais aussi ses magnifiques paysages de montagne, ses sites sublimes, ses richesses historiques et culturelles.

Éditions L'Harmattan, 226 pages, 23 €.

Disponible dans toutes les librairies.

Les Roses du Cachemire

Valeria Del Bon

Flora Loezec étudie et travaille à Paris, dans la sécurité affective que lui procure un fiancé promis à un bel avenir. Elle se rend dans le nord de l'Inde, où

son père vient de mourir, pour régler la succession. A priori un voyage anodin, en réalité une aventure qui la transformera. Un roman entre fiction et témoignage, dans un Cachemire beau, âpre et parfois tragique.

Éditions de la Frémillierie, 452 pages, 18 €.

Disponible dans toutes les librairies et sur Internet.

Et la vie continue...

Jacqueline Tiby

Ce second ouvrage s'intéresse plus particulièrement à la vie de la cadette de la famille Haute Pierre, Gwendoline, qui vit à Paris au XVIII^e siècle. Après le roman *Ainsi va la vie*, Jacqueline Tiby nous invite à voyager de Paris à l'Auvergne profonde, en passant par le domaine royal de Rambouillet, et tient en haleine le lecteur par une succession d'événements heureux, de drames et de rebondissements inattendus.

Éditions Libre Label, 240 pages, 17 €.

Libre Label, BP 84, 33460 Margaux.

Tél. : 05 57 88 69 91.

En vente sur www.librelabel.fr (boutique en ligne) ainsi que dans les librairies d'Aurillac (15).

Le Temps des croqueurs de vie

Jena-Claude Van Der Messe

Qui peut prédire son destin ? Certainement pas Florent, qui mène une vie bien organisée sans imprévus. Pourtant, un jour il va se retrouver mêlé, malgré lui, à un événement étrange, imprévisible et inquiétant qui va définitivement changer son avenir et celui de la Terre... Il ignorait qu'un compte à rebours



machiavélique avait commencé et que très bientôt il assisterait impuissant à la fin d'un des plus vieux calendriers de l'histoire. Est-ce la fin de l'humanité ou le début d'une nouvelle civilisation ?

Éditeur les presses du midi, 267 pages, 17 €.

Disponible dans toutes les librairies et sur Internet.

La Famille Hibiscus

Volet Rita Jularid

L'autoédition, ça marche ! Nouveau virage pour cette randonneuse inspirée (cf. *Climats* 67, rubrique *Rencontre*, et déjà 3 ouvrages à son actif) et son premier roman voit le jour ! Pétale, née dans les années 50 en Guadeloupe, est issue d'une famille nombreuse et pauvre. Elle se lance dans l'aventure des horizons lointains en quittant sa famille. Tout ne se passera comme prévu, mais c'est une femme forte qui suivra la route de ses rêves ! Randonner c'est pétiller, romancer c'est rêver ! Autoédition Tendrhermine, 266 pages, 16,50 € + 3 € de port (chèque à libeller à l'ordre de « peindre la voix »).

Pour commander, adresse e-mail ritajularid@orange.fr ou par téléphone au 06 07 04 98 24.



© Fées du Sport

Des écoles pour seniors très dynamiques

Écoles de vélo,
universités tous âges
proposant des cours
de sport multiples
et variés en plus
d'un enseignement
de culture générale...

Les seniors sont à
l'honneur ! L'objectif ?
Leur remettre le pied
à l'étrier et valoriser
leur dynamisme et
leur curiosité.
Tout un programme.

Par intermittence, une petite pluie fine crève le ciel d'Agen. Les routes luisent et semblent des miroirs. Puis des cris et des rires se cognent à l'air humide et semblent soudain l'assécher comme pour faire venir le printemps. Sur une place adjacente à la route et fermée par un enclos de bois, des femmes de tous les âges s'appliquent à pédaler. Des rires fusent encore. Une dame qui peut avoir 70 ans se fait aider par une plus jeune pour fixer le casque qui couvre son crâne. Une autre, qui a commencé la bicyclette depuis deux petites heures, s'écrie : « *Je vole !* ». Toutes portent le gilet jaune « sécurité routière » qui les fait briller et les distingue sur le tableau de cette journée grise. Toutes apprennent à faire du vélo. C'est Éliane Verdun, l'une des trois bénévoles encadrantes de l'association

Fées du Sport, qui est aux commandes du cours. C'est une belle femme rousse qui affiche un air sérieux mais part dans un fou rire deux secondes plus tard lorsque l'une de ses élèves loupe un des plots colorés.

La présidente de l'association, Muriel Boulmier, toute aussi rousse et malicieuse, explique que l'association a été créée en 2008, après une mémorable soirée de septembre, sur la place de la cathédrale d'Agen, où la structure naissante a lancé une campagne de dons de vélos. Ce jour-là, 110 cycles ont été récupérés.

Vélo contre formation

Une fois passés entre les mains magiques des bénévoles, les engins réparés et repeints étaient flamboyants, prêts pour démarrer une nouvelle vie et une nouvelle histoire. Après avoir eu l'idée initiale de céder

Une formation à la sécurité routière permet aux seniors d'appréhender le trafic en ville en toute sérénité.



© Féés du Sport

Éliane Verdun est encadrante

à l'association Féés du Sport depuis deux ans. Pour cette ancienne commerciale dans l'immobilier, le dynamisme et le partage sont la règle..

« C'est une amie qui m'a parlé de l'école. Sur le coup, j'ai été très surprise car on a l'impression que tout le monde sait faire du vélo mais, lorsqu'elle m'a expliqué que l'école s'adressait à des seniors et des femmes en difficulté, j'ai tout

de suite accepté. Je suis heureuse car cette association est un lieu de partage permanent, à la fois culturel et émotionnel. Je me régale d'être avec toutes ces femmes dont la plus âgée, 76 ans, est remontée sur un vélo comme si elle n'avait jamais arrêté. Elles sont tellement heureuses d'y arriver que leurs visages s'éclairent. Elles sourient tout le temps. Elles nous apportent beaucoup de fraîcheur. »

« L'école compte 188 élèves »

les vélos à un prix dérisoire, Muriel Boulmier y renonce. « On s'est rendu compte que les personnes qui voulaient un vélo ne le destinaient pas à la balade mais pour se rendre au travail ou retrouver une autonomie, et puis que bon nombre de ces femmes ne savaient pas en faire », dit-elle. Pour cette entrepreneuse à la tête d'une société de logement responsable, Ciliopée, les choses ne devaient pas en rester là. Elle crée deux écoles, une première pour les femmes qui ne savent pas faire de bicyclette et une autre pour les seniors qui n'en ont plus fait depuis longtemps et ont peur de circuler en ville. « Nous ne vendons pas les vélos mais nous demandons, contre celui-ci, un engagement des personnes à passer un test de maniabilité et une formation à la sécurité routière », explique Muriel Boulmier. Aujourd'hui, l'école compte 188 élèves dont 30 seniors, dont la

plus âgée a 76 ans. « On essaie de mélanger tous les âges pour éviter la ghettoïsation et faire en sorte que ces mondes se rencontrent », ajoute-t-elle.

Attention, universités dynamiques !

Au même moment, sur le green d'un golf d'Amiens, un petit groupe de personnes est attentif à un homme de grande taille dont la broussaille de cheveux blancs lui tient lieu d'auréole dans la lumière du soleil. Il tient son club en l'air comme suspendu au ciel et s'apprête à frapper la balle blanche à ses pieds. Le groupe est en train de participer à un cours de golf de l'Institut universitaire tous âges. Ces universités existent en France depuis 1975. Autrefois réservées au troisième âge, leurs portes ont été ouvertes à tous à partir de 1990. Elles accueillent aujourd'hui 75 000 élèves

et leur accès se fait sans condition de diplôme. « Cette université fait partie intégrante de l'Université de Picardie, elle se démarque toutefois par un enseignement très riche et divers qui va des cours de sport comme la gymnastique, la marche nordique ou la danse en passant par l'enseignement des langues, l'art plastique, la littérature, l'oenologie, l'économie », explique Marie-Denise Riss-Coly, directrice de l'Institut universitaire tous âges d'Amiens. La moyenne d'âge de ces universités est de 63 ans avec une majorité de femmes et dont le doyen, décédé aujourd'hui, avait 98 ans et prenait des cours d'anglais. « Certains de nos seniors retrouvent des amis d'enfance sur les bancs de notre université car c'est à la fois un lieu de lien social, de rupture de la solitude et de redécouverte de sa jeunesse », sourit Marie-Denise Riss-Coly.

Véronique Pierron

Bon à savoir

30 ans de transport à la demande

La pratique du vélo ou du roller en ville exige quelques précautions de sécurité. Le gilet jaune est recommandé car il permet aux automobilistes de vous voir en toutes circonstances. Le port du casque l'est aussi car il protège en cas de chute. De même, c'est votre bras qui fait office de clignotant, alors n'hésitez jamais à signaler où vous voulez tourner.



À la conquête de l'Ouest américain

Sur la piste des cow-boys et des Indiens, de canyons en déserts, l'Ouest américain offre, de la Californie à l'Arizona, d'éblouissants et gigantesques paysages à l'image du rêve américain.

Pays des grands espaces intacts et superbes, l'Ouest américain est celui de notre enfance, des chercheurs d'or, du Far West, où cow-boys et Indiens perpétuent la tradition du western. C'est aussi la contrée de fabuleux horizons sans fin, où les canyons couleur sang voisinent avec des cactus hauts comme des immeubles de trois étages ! De l'Arizona au Colorado en passant par l'Utah, les paysages lunaires et les régions désertiques rivalisent de beautés sauvages autant qu'éblouissantes. L'Arizona a un slogan, c'est « L'État du Grand Canyon ! ». Il rend ainsi hommage à ce miracle de la nature qui draine des centaines de milliers de touristes toujours aussi impressionnés.

Le Western grandeur nature

Époustouflant par ses formes et ses couleurs, le **Grand Canyon**, déclaré Parc national en 1919, est le phénomène géologique le plus grandiose et le plus étonnant qui soit. Dix millions

d'années de convulsions et d'érosions ravageuses ont été nécessaires pour sculpter pareille splendeur. Le fleuve Colorado, l'un des plus longs des États-Unis avec ses 2 333 kilomètres, a mis deux milliards d'années pour y creuser son lit. Il s'écoule au fond du Grand Canyon sur plus de 450 kilomètres dans un paysage remarquable. Le fleuve a érodé la roche, révélant les couches géologiques qui la constituaient. Phénomène sans équivalent, les strates colorées du Grand Canyon parlent comme un livre ouvert de la formation de notre planète. Cela donne, pour l'œil, une palette infinie de blancs, gris, beiges, roses, jaunes, pourpres et violets qui se superposent et se mêlent en des milliers de gorges, de monolithes et de plissements qui rendent le spectacle aussi prodigieux qu'irréel. Avec **Monument Valley**, le **canyon de Chelly** et la **Forêt pétrifiée**, l'Arizona offre à lui seul les plus incroyables décors qu'un amateur de beautés naturelles puisse rêver.



Le contraste saisissant entre paysages de bout du monde et frénésie urbaine participe à la popularité touristique des États-Unis.



© Belle Planète et Stocklib / Chee-Ann Leong, Emiliano Cerlanti et Katrina Brown

« Rainbow Bridge est la plus grande arche naturelle au monde »

Il abrite aussi en partie la plus grande réserve des États-Unis, **Navajoland**, qui occupe près de 71 000 km², où vit l'importante tribu des Navajos. Elle accueille en son sein Monument Valley, 120 km² de steppe désertique érigés à cheval sur la frontière Utah-Arizona. Mais c'est aussi le plus grand champ de monolithes de grès des États-Unis, dont certains atteignent 610 mètres de haut. Le vent et l'érosion ont façonné ce paysage surnaturel, modelant formes et couleurs extraordinaires. On y reconnaît des éléphants, des tortues sans oublier « l'œil du vent », d'énormes trous de roche particulièrement spectaculaires. Les panoramas surnaturels défilent mais ne se ressemblent pas. Émerveillé, le voyageur va de surprise en surprise. Voici le **lac Powell**, deuxième réservoir du pays. Aussi immense (300 kilomètres de long et 3 136 kilomètres de tour) qu'artificiel, il est né du **barrage de Glen Canyon** en Arizona, mais étend la plus grande

partie de ses eaux en Utah. On le découvre à travers un paysage fantastique tout en rose et turquoise – les roches, l'eau, le ciel – en explorant de nombreux canyons pour finalement arriver à **Rainbow Bridge**. C'est la plus grande arche naturelle au monde, dont le point le plus haut atteint près de 90 mètres.

De la Cité des Anges à Vice City...

Mais l'Ouest américain ne se limite pas à ses fabuleuses richesses naturelles, les villes aussi savent déployer tout leur charme. **Los Angeles** fait rêver avec ses plages mythiques, ses villas somptueuses et son célèbre quartier d'**Hollywood**.

San Francisco, elle, séduit les Européens. Ses maisons aux teintes pastel et ses vieux tramways pittoresques qui grimpent et dévalent les rues en pente raide lui donnent une dimension infiniment humaine que l'on trouve peu souvent dans les grandes villes américaines. Avec la majestueuse silhouette

L'Ouest américain

Circuit 12 jours / 10 nuits,
en hôtels 1^{re} catégorie,
en pension complète.
Du 8 au 19 octobre 2013.

1 728 €* au départ de Paris,
1 813 €* au départ de
Bordeaux, Lyon, Marseille,
Nantes, Nice et Toulouse.
Vols et taxes d'aéroport inclus.



Renseignements /
réservations :
Belle Planète
Tél. : 01 41 66 30 90

Lors de la réservation, précisez
votre **code partenaire CNRACL :**
CNRA.

Adhèrent **Wkiva** : remise de 40 €
pour 2 personnes inscrites.

* Prix nets CNRACL par personne,
calculés pour 39 / 40 participants.
Voir descriptif complet p. 36
de votre catalogue *Vacancez-vous ! 2013.*

du **Golden Gate**, l'un des plus beaux ponts du monde, dominant le Pacifique, la baie de San Francisco offre un prodigieux décor.

Quant à **Las Vegas**, c'est une cité magique. C'est la nuit qu'il faut découvrir cette capitale du jeu qui prend alors toute sa dimension d'univers féerique. Elle apparaît comme un extravagant décor publicitaire au milieu d'une débauche de néons multicolores où enseignes géantes et façades entières clignotent inlassablement pour attirer le touriste. Chaque temple du jeu rivalise d'imagination : ici la pyramide de Louxor et plus loin le Caesar's Palace, à l'ambiance gréco-romaine. Maintenant vous êtes dans l'ambiance... Alors, roulette, black jack, baccara ou machines à sous ? Mais attention à ne pas se laisser griser, on joue et rejoue jusqu'à son dernier dollar. Dehors les lumières brillent toujours... Décidément, cette ville est un vrai mirage !

Chantal Manoncourt

Xi'An, armée de terre cuite



Shanghai, quartier moderne de Pudong, vue du Bund



La Chine, entre traditions millénaires et modernisme galopant

Pékin, temple du Soleil



Suzhou, canaux

Majestueuse et grandiose avec ses quarante hectares de superficie, la **place Tian An Men** de **Pékin** nargue toutes les autres places du monde par ses dimensions. Au centre, la **Cité interdite** dévoile aujourd'hui tous ses mystères. À l'intérieur des murailles se dresse le **palais impérial** qui, selon une légende, comporterait 9 999 pièces ! Le visiteur ébloui chemine ainsi à travers une succession de cours, de jardins, d'escaliers en passant par la **porte de l'Harmonie suprême** pour terminer au **pavillon de la Pluie et des Fleurs**. À quelques kilomètres de là, passage obligé sur la **Grande Muraille**, long serpent de pierre, mythique mesure architecturale, qui ondule sur plus de 6 700 kilomètres.

Un patrimoine culturel immémorial

Le voyage en Chine regorge de surprises mais à **Xi'An**, c'est un véritable trésor qui est révélé au public : une armée de terre cuite où 7 000 fantasmes et cavaliers gardent la tombe du premier empereur, Qin Shi Huangdi (221-210 avant J.-C.). Changement de décor à **Suzhou**, bâtie sur un entrelacs de vingt-quatre canaux et ruelles entre lesquels se nichent des maisons et leurs jardins. Un calme omniprésent règne au **jardin du Maître des Filets** qui semble à des milliers de kilomètres de la plus grande métropole chinoise, distante cependant

d'une heure de train : **Shanghai**. Étoile montante de la Chine avec 23 millions d'habitants, jalousée par le reste du pays, la ville du troisième millénaire n'a plus rien à envier à Hong Kong. Les gratte-ciel flambant neufs de verre et d'acier du quartier de Pudong reflètent l'image trépidante d'une agglomération entraînée dans un tourbillon effréné de modernité. « *Pour voir 1 000 ans d'histoire, il faut aller à Pékin, mais pour connaître la Chine actuelle, il faut venir à Shanghai* » explique une étudiante chinoise fière de son pays. Le **Bund**, symbole de la ville, est bordé d'élégants édifices européens des années 30 et constitue un magnifique vestige de l'ancienne cité. C'est sur ce quai, qui longe la **rivière Huang-Pu**, que les Chinois s'adonnent tôt le matin à leurs séances de tai-chi-chuan, étrange ballet où chaque mouvement décomposé à l'infini contraste étonnamment avec l'agitation quotidienne.

Chantal Manoncourt

De Shanghai à Pékin...

Circuit 11 jours / 8 nuits, en hôtels 4*, en pension complète.
Du 29 octobre au 8 novembre 2013.

1 556 €* au départ de Paris, 1 658 €* au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice et Toulouse.
Vols et taxes d'aéroport inclus.



Renseignements / réservations :
Belle Planète
Tél. : 01 41 66 30 90

Lors de la réservation, précisez votre **code partenaire CNRACL : CNRA.**

Adhérent **Wkiva** : remise de 40 € pour 2 personnes inscrites.

* Prix nets CNRACL par personne, calculés pour 32 / 40 participants.
Voir descriptif complet p. 37 de votre catalogue *Vacancez-vous ! 2013.*



© Shutterstock



© Fotolia

France : que la montagne est belle...

L'air pur, la vue sur des sommets encore enneigés, découvrir une région où se ressourcer : les stations de montagne offrent toute une palette d'activités variées pour cet été.

Pour les sportifs, l'éventail est large : marche nordique, ski sur glacier, escalade, parapente, VTT, pêche, mais aussi de belles balades le long des sentiers de randonnée qui incitent à la découverte des vallées, des lacs d'altitude, d'une flore unique et d'une faune sauvage, entre bouquetins, chamois et oiseaux.

L'appel des sommets

Également au programme, à l'attention des gourmands, la visite d'un chalet d'alpage, de fromageries, dégustation de charcuteries de montagne, de miel et de toutes les recettes du terroir. Une envie de se reposer ? Les stations thermales proposent, outre des soins spécifiques, hammam, sauna, massages, salles de sport à disposition, bains toniques ou relaxants associés

très souvent à une cuisine légère ou diététique pour une véritable remise en forme.

Quant aux villages de montagne des alentours, ils ont souvent gardé une architecture bien spécifique avec maisons en pierre et toits de lauze, clocher et carillon, chapelles romanes ou églises baroques, ainsi que les traditionnelles fêtes locales qui séduisent toujours les voyageurs.

Chantal Manoncourt

Retrouvez les stations de montagne dans votre catalogue *Vacancez-vous !*



Le Mont-Dore p. 10
Tél. : 01 80 98 40 89



Luchon p. 11
Tél. : 04 42 97 58 00



© Fotolia

Coupez les ponts : partez en croisière !

Les chiffres le disent : la croisière est décidément le port d'attache de plus en plus de Français, séduits par la magie de la formule. Confort, animation, conférences, salles de bien-être... tout y est ! Et que dire d'accoster au petit matin sur les **îles de la Barbade** ou de **Sainte-Lucie**, d'aborder **Tallinn, Helsinki, Stockholm** depuis la mer... Une expérience unique !

En avant-première, votre caisse de retraite vous propose deux croisières très différentes.



© Athenaeum

Profitez-vous dès les premiers jours de printemps du soleil des **Antilles** ? Ou serez-vous de ceux qui attendront le mois de juin pour découvrir les **capitales de la Baltique** et les célèbres nuits blanches de Saint-Petersbourg ?

Réservez dès maintenant si vous voulez profiter du choix de la cabine et des prix les plus bas.

Plus de renseignements au dos de cette page.



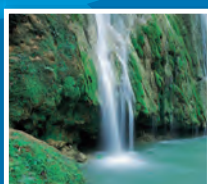
N'hésitez pas à appeler notre partenaire ATHENAEUM.

Vos croisières 2014 en avant-première

Réservez vite, **vous aurez le choix des cabines et des prix !**



La compagnie
CROISIÈRES DE FRANCE
est heureuse de
vous accueillir à bord
de l'*Horizon*, un bateau
convivial et francophone
rénové en 2012.



Croisière Caraïbes

République Dominicaine,
Sainte-Lucie, les Barbades, Martinique,
Basse-Terre, les Îles Vierges

à bord de l'*Horizon*

Départ Paris :

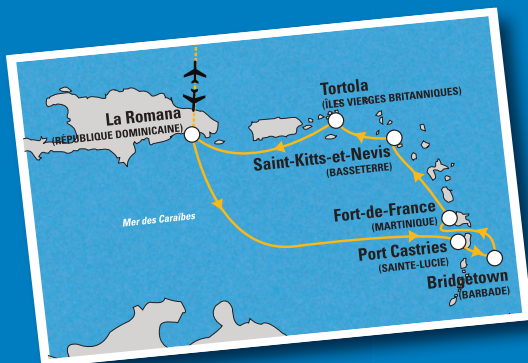
du 5 au 13 avril 2014 (9 jours)

À partir de 1 180 € tout inclus*

Départ Fort-de-France :

du 2 au 9 avril 2014 (8 jours)

À partir de 852 € tout inclus*



Croisière

Baltique et Nuits Blanches

Pays-Bas, Danemark, Estonie,
Russie, Finlande, Suède, Belgique

à bord de l'*Horizon*

Au départ de Calais :

du 15 au 29 juin 2014 (15 jours)

À partir de 1 495 € tout inclus*



ATHENAEUM

ATHENAEUM

Tél. : 01 58 36 08 33

Code partenaire CNRACL : CNR 14

Vikiva : réduction de 60 € (30€ x 2)
si vous partez à deux.

* Prix par personne en cabine intérieure 4 personnes,
boissons aux repas et aux bars incluses, hors excursions (optionnelles).